GRIPE H1N1 PANDÉMICA

La Gripe H1N1 pandémica (gripe porcina) y los adultos mayores: ¿Qué debe saber?

¿Qué es la Gripe H1N1 pandémica (antiguamente conocida como gripe porcina)?

La Gripe H1N1 pandémica es una infección respiratoria causada por una nueva cepa del virus gripal responsable de los brotes en muchas partes del mundo. Ha ocasionado numerosas hospitalizaciones y algunas muertes en ciertas partes de los Estados Unidos.

¿Es la Gripe H1N1 pandémica igual a la gripe estacional?

No. Todos los años se propagan cepas diferentes de virus gripales en nuestras comunidades y causan la gripe estacional. La Gripe H1N1 pandémica es causada por una nueva cepa del virus gripal que apareció por primera vez en los Estados Unidos en la primavera de 2009. Tanto la Gripe H1N1 pandémica como la estacional pueden ser graves.

¿Cómo se propaga la Gripe H1N1 pandémica?

Los virus gripales se propagan más comúnmente de manera directa entre las personas a través de gotitas provenientes de la tos o el estornudo o de una persona enferma. Sin embargo, también se puede contagiar la Gripe H1N1 pandémica al tocarse los ojos, la nariz o la boca luego de tocar una superficie como una mesa, un grifo o la manija de una puerta que hayan estado contaminados con el virus gripal.

¿Cuáles son los síntomas de la Gripe H1N1 pandémica?

Muchos de los síntomas de la Gripe H1N1pandémica son iguales a los de la gripe estacional. Incluyen fiebre, tos seca, dolor de garganta, congestión nasal, dolores corporales, dolor de cabeza y cansancio. La Gripe H1N1 pandémica también podría causar diarrea y vómitos y ocasionar complicaciones graves a algunas personas, incluyendo aquellas con afecciones médicas como asma, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes o sistemas inmunológicos debilitados.

¿Cuán grave es la Gripe H1N1 pandémica?

La mayoría de las personas se recuperan de la Gripe H1N1 pandémica sin tratamiento. Sin embargo, al igual que con la gripe estacional, la Gripe H1N1 pandémica puede causar graves problemas de salud. Las mujeres embarazadas; los adultos menores de 25 años; los niños pequeños; y las personas con afecciones de salud subyacentes tales como asma, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes y enfermedad renal, son más propensas a contraer la gripe, contagiarla y sufrir complicaciones relacionadas.

¿Es la Gripe H1N1 pandémica más grave para los adultos mayores?

A diferencia de la gripe estacional, se han registrado unos pocos casos de Gripe H1N1 pandémica entre adultos mayores de 65 años. Esto podría deberse a que los adultos mayores estuvieron expuestos a un virus de H1N1 similar en el pasado, y poseen cierta inmunidad (capacidad de reconocer y combatir el virus). Los adultos mayores son menos propensos a contraer la Gripe H1N1 pandémica. No obstante, si contraen la Gripe H1N1 pandémica, estarán expuestos a un riesgo alto de sufrir complicaciones, al igual que con la gripe estacional. Es por ello que es importante que los adultos de 65 años o mayores se comuniquen con su proveedor del cuidado de la salud rápidamente si presentan síntomas gripales. Todos los adultos mayores deben tomar medidas para prevenir la gripe, como por ejemplo, lavarse las manos a menudo y evitar el contacto con las personas que pudieran tener la gripe. Además, cuando se amplíe la disponibilidad de la vacuna contra la H1N1 pandémica posteriormente en el otoño, todos los adultos mayores podrán vacunarse.

¿Cómo se trata la Gripe H1N1 pandémica?

Las personas de 65 años y mayores, así como todos aquellos que tengan afecciones crónicas de la salud como enfermedades cardíacas o pulmonares, asma, diabetes o sistemas inmunológicos debilitados, que presenten síntomas gripales deberán comunicarse con sus proveedores del cuidado de la salud inmediatamente, ya que podrían recetarles una medicación antiviral, que puede aliviar su enfermedad, acortar la duración de los síntomas y prevenir complicaciones más graves a causa de la gripe.

Al igual que con la gripe estacional, se recomienda beber abundante líquido y descansar mucho fuera del trabajo o la escuela. Usted podría tomar acetaminofeno (Tylenol®), aspirina* (ácido acetilsalicílico), ibuprofeno (Motrin®, Advil®), o naproxeno (Aleve®) para la fiebre y los dolores corporales. **Los niños de 15 años y menores que pudieran estar contagiados con la gripe no deben usar aspirina.*

más >

¿Existe una vacuna para prevenir la Gripe H1N1 pandémica y la gripe estacional?

Este año hay dos vacunas diferentes contra la gripe. Una puede prevenir la Gripe H1N1 pandémica, y la otra, la gripe estacional.

¿Los adultos mayores deben recibir la vacuna contra la Gripe H1N1 pandémica?

La vacuna contra la H1N1 pandémica aún no está disponible para los adultos mayores, ya que son menos propensos a contagiarse esta cepa particular de gripe. Sin embargo, está disponible para los adultos mayores que:

- Son menores de 65 años y tienen una afección médica crónica.
- Viven con o cuidan de un bebé menor de 6 meses.
- Son empleados de servicios médicos de emergencia o trabajadores del cuidado de la salud.

Cuando se amplíe la disponibilidad de la vacuna posteriormente en el otoño, estará disponible para todos los adultos mayores.

¿Y la vacuna contra la gripe estacional? ¿Deberían recibir esta vacuna los adultos mayores?

Una vacuna contra la gripe estacional no lo protegerá de la Gripe H1N1 pandémica, pero es muy efectiva en la prevención de complicaciones causadas por la gripe estacional. Esta vacuna contra la gripe estacional se recomienda para todos los adultos de 50 años o mayores y para todos los adultos con ciertas afecciones de la salud crónicas, ya que son más propensos a sufrir complicaciones por la gripe. Hable con su médico acerca de recibir la vacuna contra la gripe estacional hoy. Para encontrar una clínica de vacunación contra la gripe sin cargo o a un costo bajo, visite www.publichealth.lacounty.gov/ip o llame al 2-1-1.

¿De qué otro modo puedo proteger a mi familia de la gripe?

El seguir algunos consejos simples y cotidianos puede ayudar a protegerlo a usted y a su familia de la gripe.

- Cubra su nariz y boca con una toallita de papel al toser o estornudar.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón y/o use higienizadores en gel.
- Evite tocar sus ojos, nariz o boca, ya que los gérmenes se propagan de ese modo.
- Evite el contacto directo con personas enfermas. Si usted está enfermo, quédese en su hogar al menos 24 horas después de que se le pase la fiebre.
- Consulte con su médico sobre la vacuna neumocócica, que puede prevenir la enfermedad neumocócica, una complicación febril grave.

Los familiares que estén vacunados son menos propensos a contraer la gripe y contagiársela a usted.

Aliente a sus familiares para que reciban su vacuna contra la H1N1 pandémica si:
están embarazadas; viven o cuidan de bebés menores de 6 meses; son trabajadores del cuidado de la salud o personal médico de emergencia; tienen entre 6 meses y 24 años; o son menores de 65 años con una afección médica crónica.

Para obtener más información

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
(800) CDC-INFO ó (800) 232-4636
www.cdc.gov/h1n1flu/

Departamento de Salud Pública de California
(888) 865-0564
www.cdph.ca.gov

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
www.publichealth.lacounty.gov/H1N1
Servicios del cuidado de la salud: Marque 2-1-1
Actualización de Listserv del DPH: Envíe un correo electrónico a Listserv@listserv.ph.lacounty.gov e incluya “Subscribe DPHUPDATE first name last name” en la línea del encabezado y el cuerpo

11/4/09